

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Modul 10 - Abschluss (10.4)

Gesundheits-Apps für psychische Gesundheit



Kofinanziert von der Europäischen Union

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.





Partner

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA
VALENCIA, SPANIEN
www.uv.es


OXFAM
Italia

OXFAM ITALIA INTERCULTURA
AREZZO, ITALIEN
www.oxfamitalia.org/


RESET

RESET
ZYPERN
www.resetcy.com


media k

media k GmbH
Bad Mergentheim,
DEUTSCHLAND
www.media-k.eu


PROLEPSIS
INSTITUTE

PROLEPSIS
ATHEN, GRIECHENLAND
www.prolepsis.gr

IAT
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
GELSENKIRCHEN, DEUTSCHLAND
www.w-hs.de



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS
ATHEN, GRIECHENLAND
www.connexions.gr


coordina
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
VALENCIA, SPANIEN
coordina-oerh.com


AMSED

AMSED
STRASBURG, FRANKREICH
www.amsed.fr





10 Gesundheits-Apps für psychische Gesundheit

Ziele

- ✓ Zusammenfassung: Psychische Gesundheit
- ✓ Zusammenfassung: Emotionen
- ✓ Zusammenfassung: Anwendungen zur psychischen Gesundheit



[Quelle: Bild von nuraghies auf Freepik](#)



Kompetenzen

- ✓ Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse aus der Schulung



Quelle | [Pixabay Lizenz](#)
Bild von [vectorjuice](#) auf [Freepik](#)

Psychische Gesundheit

- Psychische Gesundheit ist ein Zustand des psychischen Wohlbefindens. Er ermöglicht es den Menschen, die Belastungen des Lebens zu bewältigen, ihre Fähigkeiten voll zu entfalten, gut zu lernen und zu arbeiten und zur Verbesserung der Gemeinschaft beizutragen.
- Es gibt eine Reihe von Faktoren, die die psychische Gesundheit der Menschen beeinflussen (biologische Faktoren, Lebenserfahrungen, Lebensstil, Familiengeschichte).
- Wenn diese Faktoren verändert werden, treten Probleme der psychischen Gesundheit auf (Angst, Depression, Stress...).



Emotionen

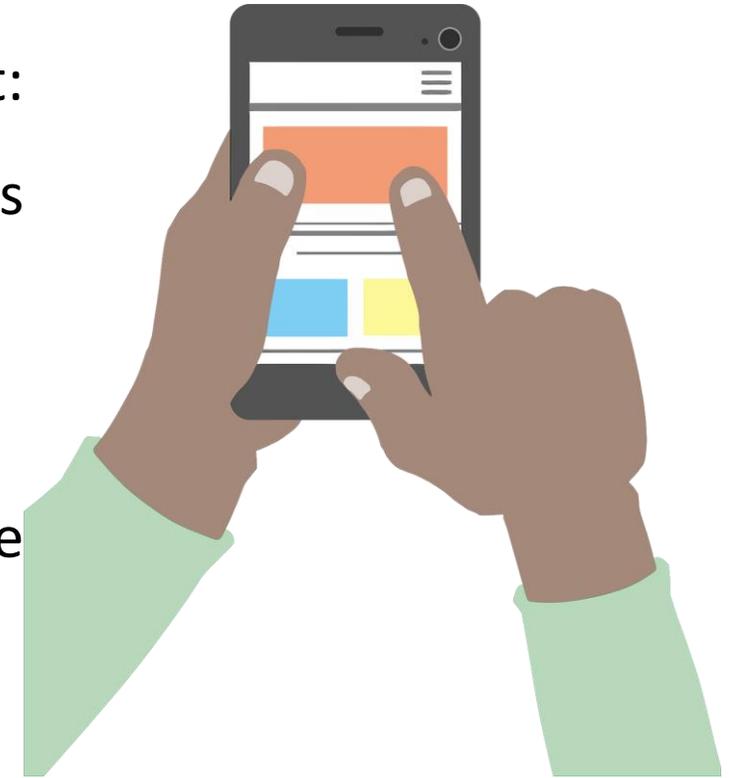
- Emotionen werden als intensive und vorübergehende Stimmungsschwankungen verstanden.
- Emotionale Intelligenz ist wichtig, weil sie uns befähigt, Emotionen wahrzunehmen, zu verstehen und adaptiv zu regulieren.
- Es gibt einige grundlegende Emotionen (Freude, Überraschung, Trauer, Ärger, Ekel und Angst).
- Die am häufigsten verwendeten Techniken zur Emotionsregulierung sind Neubewertung, Problemlösung und Atemkontrolle.



Anwendungen für die psychische Gesundheit

Es gibt verschiedene Arten von Apps zur psychischen Gesundheit:

- Aufzeichnung der Stimmung und des täglichen Lebens des Benutzers.
- Tools für PTBS, Angst und Stressmanagement.
- Hilfe bei der Suche nach psychologischer Unterstützung sowie bei der Unterrichtung und Information von Fachleuten.
- Hilfe bei der Bewältigung von Emotionen und Gefühlen.



Feedback geben und diskutieren

- *Glauben Sie, dass dieser Kurs **nützlich** war?*
- *Glauben Sie, dass Sie eine der Anwendungen des Moduls **nutzen** werden?*
- *Sind Sie der Meinung, dass diese Anwendungen dazu beitragen, die Ziele zu **erreichen**?*
- *Können Sie **positive** Erfahrungen mit der verwendeten Anwendung nennen?*





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Glückwunsch!
Sie haben dieses Modul
abgeschlossen!

